

8 Exercices d'auto compassion

Avec de l'auto compassion, nous nous donnons la même gentillesse et les mêmes soins qu'à un bon ami.

1 TEST d'auto évaluation

+ EN CADEAU 1 Méditation à télécharger

Anne-lise Andrieu



VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

8 exercices d'auto compassion

© Anne-lise Andrieu 2020

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que se soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou par tout système de stockage et de récupération d'informations sans l'autorisation écrite de l'auteure.

Pour plus d'informations sur la reproduction des sélections de ce livre à des fins de révision ou pour contacter l'auteure, allez à :

annelise.coachingparental@gmail.com

ISBN : 9798655728448

Edité par : Grandir Zen Editions

Sommaire


01 Qu'est ce que l'auto compassion


02 Les 3 éléments de l'auto compassion


04 Test : votre niveau d'autocompassion


06 Interprétation de votre test


07 Conseils pour la pratique


08 8 exercices d'auto compassion

- Exercice 1 : comment traiteriez vous un ami ?
- Exercice 2 : pause d'auto compassion
- Exercice 3 : explorez l'auto compassion par l'écriture
- Exercice 4 : Touche de soutien
- Exercice 5 : Changez votre voix auto critique
- Exercice 6 : Journal d'auto compassion
- Exercice 7 : identifier ce que nous voulons vraiment
- Exercice 8 : Prendre soin de l'aidant



QU'EST CE QUE L'AUTO COMPASSION

Avoir de la compassion pour soi n'est vraiment pas différent que d'avoir de la compassion pour les autres. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous donnez de la compassion. Premièrement, pour avoir de la compassion pour les autres, vous devez remarquer qu'ils souffrent. Si vous ignorez cette personne sans-abri dans la rue, vous ne pouvez pas ressentir de la compassion pour la difficulté de son expérience. Deuxièmement, la compassion implique de se sentir ému par la souffrance des autres afin que votre cœur réponde à leur douleur (le mot compassion signifie littéralement **«souffrir avec»**). Lorsque cela se produit, vous ressentez de la chaleur, de la bienveillance et le désir d'aider la personne qui souffre d'une manière ou d'une autre. Avoir de la compassion signifie également que vous offrez de la compréhension et de la gentillesse aux autres lorsqu'ils échouent ou font des erreurs, plutôt que de les juger sévèrement. Enfin, lorsque vous ressentez de la compassion pour quelqu'un (plutôt que de la simple pitié),cela signifie que vous réalisez que la souffrance, l'échec et l'imperfection font partie de l'expérience humaine partagée.

L'auto-compassion implique d'agir de la même manière envers vous-même lorsque vous rencontrez des difficultés, échouez ou remarquez quelque chose que vous n'aimez pas chez vous. Au lieu d'ignorer simplement votre douleur avec une mentalité de «lèvre supérieure raide», vous vous arrêtez pour vous dire «c'est vraiment difficile en ce moment», comment puis-je me réconforter et prendre soin de moi en ce moment ?

Au lieu de vous juger et de vous critiquer sans pitié pour diverses insuffisances ou lacunes, l'auto-compassion signifie que vous êtes gentil et compréhensif face à des défauts personnels - après tout, qui a dit que vous étiez censé être parfait ?

Vous pouvez essayer de changer, de manière à être en meilleure santé et plus heureux, mais cela se fait parce que vous vous souciez de vous-même, et non parce que vous êtes sans valeur ou inacceptable comme vous êtes. Peut-être plus important encore, avoir de la compassion pour vous-même signifie que vous honorez et acceptez votre humanité. Les choses ne se passeront pas toujours comme vous le souhaitez. Vous rencontrerez des frustrations, des pertes se produiront, vous ferez des erreurs, vous vous heurterez à vos limites, ne répondrez pas à vos idéaux. Telle est la condition humaine, une réalité que nous partageons tous. Plus vous ouvrez votre cœur à cette réalité au lieu de vous battre constamment contre elle, plus vous pourrez ressentir de la compassion pour vous-même et pour toute autre personne.



Les trois éléments de l'auto compassion

1. Bienveillance CONTRE autocritique

L'auto-compassion implique d'être chaleureux et compréhensif envers soi-mêmes lorsque nous souffrons, échouons ou nous sentons inadaptés, plutôt que d'ignorer notre douleur ou de nous flageller d'autocritique. Les personnes compatissantes reconnaissent qu'être imparfait, échouer et éprouver des difficultés est inévitable, elles ont donc tendance à être douces avec elles-mêmes lorsqu'elles sont confrontées à des expériences douloureuses plutôt que de se mettre en colère lorsque la vie ne répond pas aux idéaux fixés. Les gens ne peuvent pas toujours être ou obtenir exactement ce qu'ils veulent. Lorsque cette réalité est niée ou combattue contre la souffrance, elle augmente sous forme de stress, de frustration et d'autocritique. Lorsque cette réalité est acceptée avec sympathie et gentillesse, une plus grande sérénité émotionnelle est ressentie.





2. L'humanité commune CONTRE l'isolement

La frustration de ne pas avoir ce qu'on veut exactement comme nous le voulons s'accompagne souvent d'un sentiment d'isolement irrationnel mais omniprésent - comme si «je» étais la seule personne à souffrir ou à commettre des erreurs. Tous les humains souffrent cependant. La définition même d'être «humain» signifie que l'on est mortel, vulnérable et imparfait. Par conséquent, l'auto-compassion implique de reconnaître que la souffrance et l'insuffisance personnelle font partie de l'expérience humaine partagée ; c'est quelque chose que nous traversons tous et non quelque chose qui m'arrive seulement à moi.



PLEINE CONSCIENCE CONTRE SUR-IDENTIFICATION.

L'auto-compassion nécessite également une approche équilibrée de nos émotions négatives afin que les sentiments ne soient ni supprimés ni exagérés. Cette position équilibrée découle du processus de mise en relation des expériences personnelles avec celles des autres qui souffrent également, plaçant ainsi notre propre situation dans une perspective plus large. Elle découle également de la volonté d'observer nos pensées et émotions négatives avec ouverture et clarté, afin qu'elles soient gardées en pleine conscience. La pleine conscience est un état mental réceptif et sans jugement dans lequel on observe nos pensées et nos sentiments tels qu'ils sont, sans essayer de les supprimer ou de les nier. Nous ne pouvons ignorer notre douleur et ressentir de la compassion pour elle en même temps. En même temps, la pleine conscience exige que nous ne nous «sur-identifions» pas avec des pensées et des sentiments éxagérés, de sorte que nous sommes rattrapés et emportés par la réactivité négative.





TEST : VOTRE NIVEAU D'AUTO COMPASSION

Lisez attentivement chaque énoncé avant de répondre.

A droite de chaque item, indiquez à quelle fréquence vous vous comportez de cette façon, en utilisant l'échelle de 1 à 5.

1	2	3	4	5
Presque jamais				Presque toujours

1.	Je désapprouve et juge mes propres défauts et insuffisances.	
2.	Lorsque je me sens mal, j'ai tendance à être obsédé(e) et à focaliser sur tout ce qui ne va pas.	
3.	Quand les choses vont mal pour moi, je vois ces difficultés comme faisant partie de la vie que chacun traverse.	
4.	Quand je pense à mes insuffisances, je me sens différent(e) et coupé(e) du reste du monde.	
5.	J'essaye d'être aimant(e) envers moi-même quand je souffre.	
6.	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, je suis envahi(e) par un sentiment de ne pas être à la hauteur.	
7.	Quand je me sens déprimé(e), je me rappelle qu'il y a beaucoup d'autres personnes dans le monde qui ressentent la même chose.	
8.	Quand les choses vont vraiment mal, j'ai tendance à être dur(e) envers moi-même	
9.	Quand quelque chose me contrarie, j'essaye de garder mes émotions en équilibre.	
10.	Quand je ne me sens pas à la hauteur d'une quelconque façon, j'essaye de me rappeler que ce sentiment est partagé par la plupart des gens.	
11.	Je suis intolérant(e) et impatient(e) envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	
12.	Quand je traverse une période très difficile, je me donne le soin et la tendresse dont j'ai besoin.	
13.	Quand je me sens mal, j'ai tendance à avoir l'impression que les autres sont plus heureux que moi.	



TEST D'AUTO COMPASSION SUITE

14.	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'essaye d'avoir une vision équilibrée de la situation.	
15.	J'essaye de voir mes défauts comme faisant partie de la condition humaine.	
16.	Quand je vois des aspects de moi-même que je n'aime pas, je me critique.	
17.	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi j'essaye de garder les choses en perspective.	
18.	Quand c'est vraiment difficile pour moi, j'ai tendance à penser que la vie est plus facile pour les autres.	
19.	Je suis bienveillant(e) envers moi-même quand je souffre	
20.	Quand quelque chose me perturbe, je me laisse emporter par mes sentiments.	
21.	Je suis dur(e) envers moi-même quand je ressens de la souffrance.	
22.	Quand je suis déprimé(e), je cherche à approcher mes sentiments avec curiosité et ouverture.	
23.	Je suis tolérant(e) avec mes propres défauts et insuffisances	
24.	Quand quelque chose de douloureux se produit, j'ai tendance à donner une importance hors de proportion à l'incident.	
25.	Quand j'échoue à quelque chose d'important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul(e) dans mon échec.	
26.	J'essaye d'être compréhensif(ve) et patient(e) envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	



INTERPRÉTATION DE VOTRE TEST

Codage :

Items d'auto-bienveillance : 5, 12, 19, 23, 26

Items d'auto-jugement : 1, 8, 11, 16, 21

Items de commune humanité : 3, 7, 10, 15

Items d'isolation : 4, 13, 18, 25

Items de mindfulness (Pleine conscience) : 9, 14, 17, 22

Items de sur-identification : 2, 6, 20, 24

Les scores des 6 sous-dimensions se calculent en faisant la moyenne des items de chaque sous-dimension. Afin de calculer un score total d'auto-compassion, il convient de soustraire le score des items des sous-dimensions "auto-jugement", "isolation" et "sur-identification". (1 = 5 ; 2 = 4 ; 3 = 3 ; 4 = 2 ; 5 = 1) et ensuite calculer le score total.

Les scores globaux moyens d'auto-compassion ont tendance à se situer autour de 3,0 sur l'échelle 1-5, vous pouvez donc interpréter votre score global en conséquence. À titre indicatif, un score de 1-2,5 pour votre score global d'auto-compassion indique que vous êtes faible en auto-compassion, 2,5-3,5 indique que vous êtes modéré et 3,5-5,0 signifie que vous êtes élevé. N'oubliez pas que des scores plus élevés pour les sous-échelles d'auto-jugement, d'isolement et de sur-identification indiquent moins d'auto-compassion, tandis que des scores inférieurs sur ces dimensions indiquent plus d'auto-compassion





CONSEILS POUR LA PRATIQUE

L'auto-compassion est souvent une façon radicalement nouvelle de se rapporter à nous-mêmes. La recherche montre que plus nous pratiquons la gentillesse et la compassion envers nous-mêmes, soit en utilisant des pratiques informelles telles que la pause d'auto-compassion, soit des pratiques formelles de méditation telles que la respiration affectueuse - plus nous augmenterons l'habitude d'auto-compassion.

Il y a quelques conseils pour pratiquer l'auto compassion qu'il est important de garder à l'esprit aussi bien pour les praticiens novices que pour les expérimentés. L'auto-compassion est une pratique de bonne volonté, pas de bons sentiments. En d'autres termes, même si la position amicale et solidaire de l'auto-compassion vise à soulager la souffrance, nous ne pouvons pas toujours contrôler la façon dont les choses sont. Si nous utilisons la pratique de la compassion pour essayer de faire disparaître notre douleur en la supprimant ou en luttant contre elle, les choses vont probablement empirer. Avec la compassion, nous acceptons consciemment que le moment est douloureux, et nous nous embrassons avec gentillesse et attention en réponse, en nous souvenant que l'imperfection fait partie de l'expérience humaine partagée. Cela nous permet de nous regarder avec amour en se connectant à nous même pour se donner le soutien et le confort nécessaires pour supporter la douleur, tout en s'offrant les conditions optimales de croissance et de transformation.

Certaines personnes trouvent que lorsqu'elles pratiquent l'auto-compassion, leur douleur augmente au début. Nous appelons ce phénomène backdraft, un terme utilisé chez les pompiers et qui signifie : lutte contre les incendies et qui décrit ce qui se passe quand une porte dans une maison en feu est ouverte - l'oxygène entre et les flammes se précipitent. Un processus similaire peut se produire lorsque nous ouvrons la porte de notre cœur - **l'amour entre et la vieille douleur sort**. Il y a quelques dictons qui décrivent ce processus : «Lorsque nous nous donnons un amour inconditionnel, nous découvrons les conditions dans lesquelles nous n'avons pas été aimés» ou «L'amour révèle tout ce qui est contraire à lui-même». Heureusement, nous pouvons affronter l'ancienne douleur avec les ressources de la pleine conscience et de la compassion. Le cœur commencera naturellement à guérir. Pourtant, cela signifie que nous devons nous permettre d'être des apprenants lents lorsqu'il s'agit de pratiquer l'auto-compassion. Et si jamais nous nous sentons submergés par des émotions difficiles, la réponse la plus compatissante peut être de se retirer temporairement - se concentrer sur notre respiration, la sensation de notre plante des pieds sur le sol, ou se livrer à des actes comportementaux ordinaires d'autosoins tels que prendre une tasse de thé ou se caresser le bras. Ce faisant, nous renforçons notre habitude d'auto compassion - en nous donnant ce dont nous avons besoin dans le moment - en plantant des graines qui finiront par fleurir et pousser.





Exercice 1 : comment traiteriez vous un ami ?

Comment pensez-vous que les choses pourraient changer si vous réagissiez de la même manière que vous répondez généralement à un ami proche lorsqu'il souffre ? Cet exercice vous guide à travers celui-ci.

Prenez une feuille de papier et répondez aux questions suivantes :

1. Tout d'abord, pensez aux moments où un ami proche se sent vraiment mal envers lui-même ou se débat vraiment d'une manière ou d'une autre. Comment répondriez-vous à votre ami dans cette situation (surtout lorsque vous êtes au mieux de votre forme) ? Veuillez noter ce que vous faites habituellement, ce que vous dites et notez le ton dans lequel vous parlez généralement à vos amis.

2. Réfléchissez maintenant aux moments où vous vous sentez mal ou avez du mal. Comment réagissez-vous généralement dans ces situations ? Veuillez noter ce que vous faites habituellement, ce que vous dites et notez le ton dans lequel vous vous parlez.

3. Avez-vous remarqué une différence ? Si oui, demandez-vous pourquoi. Quels facteurs ou craintes entrent en jeu et vous poussent à vous traiter vous-même et les autres de manière si différente ?

4. Notez maintenant comment vous pensez que les choses pourraient changer si vous réagissiez de la même manière que vous répondez généralement à un ami proche lorsque vous souffrez.

Pourquoi ne pas vous traiter comme un bon ami et voir ce qui se passe ?



Exercice 2 : pause d'auto compassion

Cet exercice peut être utilisé à toute heure du jour ou de la nuit et vous aidera à vous rappeler d'évoquer les trois aspects de la compassion personnelle au moment où vous en avez le plus besoin.

Pensez à une situation difficile dans votre vie qui vous cause du stress. Rappelez-vous de la situation et voyez si vous pouvez réellement ressentir le stress et l'inconfort émotionnel dans votre corps.

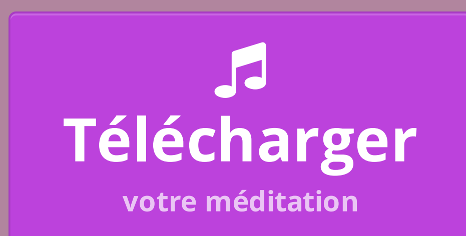
Maintenant, dites-vous :

1. C'est un moment de souffrance

C'est la pleine conscience.

Les autres options incluent:

- Cela fait mal.
- Aie.
- C'est le stress.



Le mot de passe pour télécharger votre méditation est : autocompassion



2. La souffrance fait partie de la vie

C'est l'humanité commune. Les autres options incluent :

- D'autres personnes ressentent cela.
- Je ne suis pas seul.
- Nous luttons tous dans nos vies.

Maintenant, placez vos mains sur votre cœur, ressentez la chaleur de vos mains et le toucher doux de vos mains sur votre poitrine. Ou adoptez la touche apaisante que vous avez découverte et qui vous convient.

Dites-vous :

3. Puis-je être gentil avec moi-même

Vous pouvez également vous demander : "Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre en ce moment pour m'exprimer ma bonté ?" Y a-t-il une phrase qui vous parle dans votre situation particulière, comme :

- Puis-je me donner la compassion dont j'ai besoin
- Puis-je apprendre à m'accepter tel que je suis
- Puis-je me pardonner
- Puis-je être fort.
- Puis-je être patient



EXERCICE 3 : EXPLOREZ L'AUTO COMPASSION PAR L'ÉCRITURE

Tout le monde a quelque chose sur lui qu'il n'aime pas ; quelque chose qui l'amène à se sentir honteux, à se sentir en insécurité ou à ne pas être «suffisamment bien». Cet exercice vous aidera à vous écrire une lettre à ce sujet à partir d'un lieu d'acceptation et de compassion.

Première partie : Quelles imperfections vous font vous sentir insuffisant ?

Tout le monde a quelque chose sur lui qu'il n'aime pas; quelque chose qui les amène à se sentir honteux, à se sentir en insécurité ou à ne pas être «suffisamment bien». C'est la condition humaine d'être imparfaite, et les sentiments d'échec et d'insuffisance font partie de l'expérience de vivre une vie humaine. Essayez d'écrire sur un problème que vous avez qui a tendance à vous faire vous sentir mal ou mal à l'aise (problèmes d'apparence physique, de travail ou relationnels...) Quelles émotions vous viennent lorsque vous pensez à cet aspect de vous-même ? Essayez de ressentir vos émotions exactement telles qu'elles sont - ni plus, ni moins - puis écrivez à leur sujet.

Deuxième partie : Écrivez-vous une lettre du point de vue d'un ami imaginaire aimant inconditionnellement

Pensez maintenant à un ami imaginaire qui est inconditionnellement aimant, acceptant, gentil et compatissant. Imaginez que cet ami puisse voir toutes vos forces et toutes vos faiblesses, y compris l'aspect de vous-même que vous venez d'écrire. Réfléchissez à ce que cet ami ressent pour vous et à la façon dont vous êtes aimé et accepté exactement tel que vous êtes, avec toutes vos imperfections très humaines. Cet ami reconnaît les limites de la nature humaine et est gentil et indulgent envers vous. Dans sa grande sagesse, cet ami comprend votre histoire de vie et les millions de choses qui se sont produites dans votre vie pour vous créer comme vous êtes en ce moment. Votre insuffisance particulière est liée à tant de choses que vous n'avez pas nécessairement choisies : vos gènes, vos antécédents familiaux, vos circonstances de vie - des choses qui échappaient à votre contrôle.

Écrivez-vous une lettre du point de vue de cet ami imaginaire - en vous concentrant sur l'insuffisance perçue pour laquelle vous avez tendance à vous juger. Que vous dirait cet ami à propos de votre «défaut» du point de vue de la compassion illimitée ? Comment cet



ami pourrait-il exprimer la profonde compassion qu'il ressent pour vous, en particulier pour la douleur que vous ressentez lorsque vous vous jugez si durement ? Qu'écrirait cet ami pour vous rappeler que vous n'êtes qu'humain, que tout le monde a à la fois des forces et des faiblesses ? Et si vous pensez que cet ami suggérerait des changements possibles que vous devriez faire, comment ces suggestions incarneraient-elles des sentiments de compréhension et de compassion inconditionnelles ? Pendant que vous vous écrivez du point de vue de cet ami imaginaire, essayez d'insuffler à votre lettre un fort sentiment d'acceptation, de gentillesse, de compassion,et le désir de votre santé et de votre bonheur.

Troisième partie : ressentez la compassion qui vous apaise et vous réconforte

Après avoir écrit la lettre, posez-la pendant 3 jours. Revenez ensuite et relisez-la, laissez vraiment les mots vous pénétrer. Ressentez la compassion qui se déverse en vous, vous apaisant et vous réconfortant comme une brise fraîche par une chaude journée. L'amour, la connexion et l'acceptation sont votre droit d'aînesse. Pour les revendiquer, il suffit de regarder en vous.







Une façon simple de prendre soin de vous et de vous réconforter lorsque vous vous sentez mal est de vous donner une touche de soutien. Le toucher active le système de soins et le système nerveux parasympathique pour nous aider à nous calmer et à nous sentir en sécurité. Cela peut sembler gênant au début, mais votre corps ne le sait pas. Il répond simplement au geste physique de chaleur et de soins, tout comme un bébé répond aux câlins dans les bras de sa mère. Notre peau est un organe incroyablement sensible. La recherche indique que le toucher physique libère de l'ocytocine, procure un sentiment de sécurité, apaise les émotions pénibles et calme le stress cardiovasculaire. Alors pourquoi ne pas l'essayer ?

Vous voudrez peut-être essayer de mettre votre main sur votre corps pendant les périodes difficiles plusieurs fois par jour pendant une période d'au moins une semaine.

La main sur le coeur

- Lorsque vous remarquez que vous êtes stressé, prenez 2-3 respirations profondes .
- Placez doucement votre main sur votre cœur, en ressentant la douce pression et la chaleur de votre main. Si vous le souhaitez, placez les deux mains sur votre poitrine, en notant la différence entre une et deux mains.

Exercice 4 : Touche de soutien

Dans cet exercice, vous apprendrez comment activer votre système nerveux parasympathique en utilisant le toucher de soutien pour vous aider à vous sentir calme, soigné et en sécurité.

- Sentez le contact de votre main sur votre poitrine. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire de petits cercles avec votre main sur votre poitrine.
- Sentez la montée et la descente naturelle de votre poitrine lorsque vous inspirez et expirez.
- Linger avec le sentiment aussi longtemps que vous le souhaitez.

Certaines personnes se sentent mal à l'aise de poser une main sur leur cœur. N'hésitez pas à explorer où sur votre corps une touche douce est réellement apaisante.

Quelques autres possibilités sont:

- Une main sur votre joue
- Bercer votre visage entre vos mains
- Caresser doucement vos bras
- Croisez les bras et serrez doucement
- Frottez doucement votre poitrine ou utilisez des mouvements circulaires
- La main sur l'abdomen
- Une main sur l'abdomen et l'autre sur le cœur
- Prendre une main dans l'autre sur vos genoux

J'espère que vous commencerez à développer l'habitude de vous réconforter physiquement en cas de besoin, en profitant pleinement de cette façon étonnamment simple et directe d'être gentil avec nous-mêmes.



Exercice 5 : Changez votre voix auto critique

En reconnaissant votre voix autocritique et en recadrant ses observations de manière plus amicale, vous finirez par former le schéma directeur pour changer votre relation avec vous-même à long terme. Cet exercice vous aidera à apprendre à le faire.



Cet exercice devrait se faire sur plusieurs semaines. Vous formerez le schéma directeur qui changera à long terme votre relation à vous-même. Certaines personnes trouvent utile de travailler sur leur critique intérieur en écrivant dans un journal. D'autres sont plus à l'aise de le faire via des dialogues internes. Si vous êtes quelqu'un qui aime écrire des choses et les revisiter plus tard, la journalisation peut être un excellent outil de transformation. Si vous êtes quelqu'un qui n'arrive jamais à être cohérent avec un journal, alors faites ce qui vous convient. Vous pouvez vous parler à haute voix ou penser en silence.



1. La première étape pour changer la façon de se traiter est de remarquer quand vous êtes autocritique. Il se peut que - comme beaucoup d'entre nous - votre voix autocritique soit si courante pour vous que vous ne remarquiez même pas quand elle est présente. Chaque fois que vous vous sentez mal à propos de quelque chose, pensez à ce que vous venez de vous dire. Essayez d'être aussi précis que possible, en notant votre discours intérieur mot pour mot. Quels mots utilisez-vous réellement lorsque vous êtes autocritique ? Y a-t-il des phrases clés qui reviennent encore et encore ? Quel est le ton de votre voix - dur, froid, en colère ? La voix vous rappelle-t-elle quelqu'un de votre passé qui vous critiquait ? Vous devez pouvoir reconnaître votre voix intérieure autocritiquante et savoir quand votre juge intérieur est actif. Par exemple, si vous venez de manger une demi-boîte d'Oreo, votre voix intérieure dit-elle quelque chose comme «Tu me dégoûte», «Tu me rendez malade», etc.? Essayez vraiment d'avoir une idée claire de la façon dont vous vous parlez.



2. Faites un effort actif pour adoucir votre voix autocritique, mais faites-le avec compassion et non pas avec auto-jugement (c'est-à-dire, ne vous dites pas «t'es une sale garce» à votre critique intérieur !). Dites quelque chose comme «Je sais que tu t'inquiètes pour moi et que tu ne te sens pas en sécurité, mais tu me provoque une douleur inutile. Pourrais-tu laisser mon moi compatissant intérieur dire quelques mots maintenant ? "

3. Recadrez les observations faites par votre critique intérieur d'une manière amicale et positive. Si vous avez du mal à penser aux mots à utiliser, vous pouvez peut-être imaginer ce qu'un ami très compatissant vous dirait dans cette situation. Il pourrait être utile d'utiliser un terme d'attachement qui renforce les sentiments exprimés de chaleur et de soin (mais seulement si cela semble naturel plutôt que bisounours.) Par exemple, vous pouvez dire quelque chose comme «Chéri, je sais que tu as mangé ce sac de biscuits parce que tu te sens vraiment triste en ce moment et tu pense que cela te remontera le moral. Mais tu te sens encore plus mal et tu ne te sens pas bien dans ton corps. Je veux que tu sois heureuse, alors pourquoi ne fais-tu pas une longue marche pour te sentir mieux ? Pendant que vous vous engagez dans ce discours de soutien, vous pouvez essayer de caresser doucement votre bras ou de tenir votre visage tendrement entre vos mains (tant que personne ne regarde !).Les gestes physiques de chaleur peuvent puiser dans le système de soins même si au début vous avez du mal à appeler des émotions de gentillesse libérant de l'ocytocine qui vous aidera à changer votre biochimie. L'important est que vous commenciez à agir avec bonté et des sentiments de vraie chaleur et de bienveillance finiront par suivre.





Exercice 6 : Journal d'auto compassion

Tenir un journal quotidien dans lequel vous traitez les événements difficiles de votre journée à travers une lentille d'auto-compassion peut améliorer votre bien-être mental et physique. Cet exercice vous aidera à intégrer la bonté de soi, l'humanité commune et la pleine conscience à votre vie quotidienne.



Tenir un journal d'auto-compassion quotidien pendant une semaine (ou plus si vous le souhaitez.) La journalisation est un moyen efficace d'exprimer des émotions, et il a été constaté qu'elle améliore le bien-être mental et physique. À un certain moment de la soirée, lorsque vous avez quelques minutes de calme, passez en revue les événements de votre journée. Dans votre journal, notez tout ce qui vous fait du mal, tout ce que vous jugez vous-même ou toute expérience difficile qui vous a fait mal. (Par exemple, vous vous êtes peut-être mis en colère contre une serveuse au déjeuner parce qu'elle a pris une éternité pour apporter l'addition. un sens de l'humanité commune et de la gentillesse de traiter l'événement d'une manière plus compatissante.



Pleine conscience

Cela implique principalement de prendre conscience des émotions douloureuses qui ont surgi en raison de votre jugement personnel ou de circonstances difficiles. Écrivez ce que vous avez ressenti : triste, honteux, effrayé, stressé, etc. Pendant que vous écrivez, essayez d'accepter et de ne pas porter de jugement sur votre expérience, sans la minimiser ni la rendre trop dramatique. (Par exemple, «J'étais frustrée parce qu'elle était si lente. Je me suis mise en colère, j'ai réagi de manière excessive et je me suis sentie idiote par la suite.»)



Humanité commune

Notez les façons dont votre expérience a été connectée à l'expérience humaine plus large. Cela peut comprendre la reconnaissance du fait qu'être humain signifie être imparfait et que tout le monde a ce genre d'expériences douloureuses. («Tout le monde réagit parfois de manière excessive, ce n'est qu'humain.») Vous pourriez également vouloir réfléchir aux diverses causes et conditions sous-jacentes à l'événement douloureux. («Ma frustration était exacerbée par le fait que j'étais en retard pour mon rendez-vous chez le médecin à l'autre bout de la ville et qu'il y avait beaucoup de circulation ce jour-là. Si les circonstances avaient été différentes, ma réaction aurait probablement été différente.»)



Bonté de soi



Écrivez-vous une sorte de compréhension, de mots de réconfort. Faites-vous savoir que vous vous souciez de vous, en adoptant un ton doux et rassurant. (C'est bon. T'as foirée mais ce n'était pas la fin du monde. Je comprends à quel point tu étais frustré et tu as perdu ton sang froid. Peut-être peux-tu essayer d'être plus patiente et généreuse envers n'importe quel personnel durant cette semaine... ”)

Pratiquez les trois composantes de la compassion de soi avec cet exercice d'écriture vous aidera à organiser vos pensées et vos émotions, tout en les codant dans votre mémoire. Si vous tenez un journal régulièrement, votre pratique d'auto-compassion deviendra encore plus forte et se traduira plus facilement dans la vie quotidienne.



EXERCICE 7 : IDENTIFIER CE QUE NOUS VOULONS VRAIMENT

N'oubliez pas que si vous voulez vraiment vous motiver, l'amour est plus puissant que la peur. Dans cet exercice, vous allez recadrer votre dialogue intérieur afin qu'il soit plus encourageant et favorable.

1. Pensez aux façons dont vous utilisez l'autocritique comme motivation. Y a-t-il un trait personnel pour lequel vous vous critiquez (trop de poids, trop paresseux, trop impulsif, etc.) Pensez-vous qu'être dur avec vous-même vous aidera à changer ? Si c'est le cas, essayez d'abord d'entrer en contact avec la douleur émotionnelle causée par votre autocritique, en vous donnant de la compassion pour ressentir l'expérience de vous sentir ainsi jugée.

2. Ensuite, voyez si vous pouvez penser à un moyen plus gentil et plus attentionné de vous motiver à faire un changement si nécessaire. Quelle language un ami, un parent, un enseignant ou un mentor avisé et stimulant utiliserait-il pour montrer doucement comment votre comportement est improductif, tout en vous encourageant à faire quelque chose de différent ? Quel message, le plus favorable, correspondrait à votre souhait sous-jacent d'être en bonne santé et heureux ?

3. A l'avenir, chaque fois que vous vous surprendrez à porter un jugement sur votre trait indésirable, notez d'abord la douleur de votre jugement et donnez-vous de la compassion. Essayez ensuite de recadrer votre dialogue intérieur afin qu'il soit plus encourageant et favorable. N'oubliez pas que si vous voulez vraiment vous motiver, l'amour est plus puissant que la peur.





Exercice 8 : Prendre soin de l'aidant



Cet exercice vous permettra de garder votre cœur ouvert et vous aidera à prendre soin de vous et à vous nourrir en même temps que vous prenez soin et que vous nourrissez les autres.

Si vous êtes soignant (et cela inclut certainement d'être un membre de la famille !), vous devrez recharger vos batteries afin d'avoir suffisamment d'énergie disponible pour donner aux autres. Donnez-vous la permission de répondre à vos propres besoins, en reconnaissant que cela améliorera non seulement votre qualité de vie, mais aussi votre capacité à être là pour ceux qui comptent sur vous. Par exemple, vous pouvez écouter de la musique relaxante, suivre une séance de relaxation guidée / méditation, passer du temps avec un ami vou vous faire masser, ... etc.

Bien sûr, notre temps est parfois limité et nous ne sommes pas en mesure de prendre soin de nous autant que nous le souhaiterions. De plus, l'une des limites des stratégies d'autosoins est qu'elles sont «hors du travail» et ne peuvent pas être effectuées pendant que vous prodiguez des soins. Il est donc important de s'engager également dans les soins personnels «sur le lieu de travail». Lorsque vous vous sentez stressé ou submergé par la personne dont vous vous occupez, vous pouvez essayer de vous donner des paroles de soutien apaisantes (par exemple, «Je sais que c'est difficile en ce moment, et il est naturel que tu te sentes aussi stressée. Je suis là pour toi."). Ou bien vous pourriez essayer d'utiliser le toucher apaisant ou la pause d'auto-compassion. Cela vous permettra de garder votre cœur ouvert et de vous aider à prendre soin et à vous nourrir en même temps que vous prenez soin et que vous nourrissez les autres.



De nombreux autres articles / ebooks et programmes de coaching sur la parentalté consciente, positive et bienveillante, tant de sujets qui vous permettrons de rétablir le contact avec votre enfant tout en retrouvant une vie de famille harmonieuse, sont à venir très prochainement.

Pour ne pas les manquer, Abonnez vous à **La Newsletter** de coach-parental.online .

Je vous remercie de votre confiance.

N'hésitez pas à laissez vos commentaires ou à posez vos questions soit dans les commentaires sous les articles sur **le blog** soit par email à **annelise.coachingparental@gmail.com**

Prenez soin de vous et de votre enfant.

Chaleureusement, Anne-lise



